Protección contra el sol

Lo que todo empleado que trabaje al aire libre debe saber

¡La protección contra el sol es importante!

Las medidas de seguridad constituyen una preocupación importante para aquellos empleados que trabajan al aire libre. El personal encargado de la seguridad de los empleados analiza, planea e implementa numerosas medidas de seguridad relacionadas con la construcción, los procedimientos de mantenimiento y otras tareas al aire libre para proteger a todo el personal. Aún así, a menudo se pasan por alto medidas de protección contra el sol, a pesar de la presencia diaria y omnipresente del sol.

Este descuido persiste, a pesar del hecho de que a lo largo de su vida, uno de cada cinco norteamericanos padecerá de cáncer de piel, causado principalmente por la exposición a los rayos ultravioletas (UV) de la luz solar. El cáncer de piel está considerado actualmente como una epidemia, en donde se calcula que habrá más de un millón de casos nuevos este año. ¡Cada año se presentan más casos nuevos de cáncer de piel que el conjunto total de cánceres de próstata, pecho, pulmón y colon! Además del cáncer de piel, la exposición excesiva al sol puede causar envejecimiento prematuro (arrugas y manchas), cataratas y debilitamiento del sistema inmunológico.

Broncearse también daña la piel. Tanto para niños como para adultos, el bronceado es una señal externa de daño interno a la piel. La idea de que el bronceado representa salud es un mito social mas no un hecho real.

Las cifras de cáncer de piel aumentan cada vez más

El número de casos de cáncer de piel ha aumentado drásticamente, especialmente en décadas recientes, debido a los siguientes factores aunados a otros:

- Aumento del tiempo libre dedicado a actividades al aire libre
- Uso de ropa que cubre menos el cuerpo
- Migración de la población nacional a estados donde hay más sol
- Reducción de la cantidad de ozono en la estratosfera, el cual protege parcialmente a la superficie de la tierra contra los rayos ultravioletas (UV), causantes de cáncer
- La falsa creencia de que el bronceado es saludable
- Envejecimiento general de la población

California es uno de los estados dentro de una zona de sol que – para aquellos empleados que trabajan al aire libre – presenta condiciones ambientales de alto riesgo para el desarrollo de cáncer de la piel.

Tres tipos principales de cáncer de piel

En la actualidad existen más de 200 tipos de cáncer que pueden aparecer en la piel. Los tres tipos principales de cáncer de piel son el carcinoma de célula basal (o BCC por sus siglas en inglés), el carcinoma de célula escamosa (o SCC) y el tipo más mortal, el melanoma maligno. El cáncer de piel puede desarrollarse en cualquier parte del cuerpo pero aparece con más frecuencia en las superficies que reciben más luz solar. El BCC y el SCC a menudo aparecen como un nódulo pálido, ceroso y nacarado o como una mancha claramente delineada, roja y escamosa. Las manchas pueden formar una corteza, supurar y, en ocasiones, sangrar.

Si no es tratado a tiempo, el SCC se puede extender a otras partes del cuerpo. Menos del uno por ciento de la gente con SCC o BCC muere de cáncer de piel. Para muchos, este tipo de cáncer puede causar cierta desfiguración dependiendo de la cantidad de piel afectada que el médico tenga que retirar o modificar. Afortunadamente los efectos potencialmente negativos de la cirugía o de otros tratamientos se pueden reducir grandemente cuando se trata la enfermedad en sus fases iniciales.

Proteja su piel cuidándose del sol

El melanoma maligno es la forma más peligrosa de cáncer de piel. Con frecuencia surge de un lunar o cerca de uno. Se debe ir al médico (especialmente al dermatólogo) si se tiene un lunar o un crecimiento que presente cualquiera de las siguientes características:

· Si al dividirse en dos, las dos partes resultantes no tuvieran la misma forma.
· Muestra bordes irregulares o ásperos.
· Muestra dos o más colores (que pueden aparecer mezclados).
· Es más ancho que el borrador de un lápiz normal.

El melanoma no necesariamente aparece en aquellas partes del cuerpo que hayan sido expuestas a la luz del sol. Aunque las personas de piel blanca tienen mayor riesgo de padecer un melanoma, esta enfermedad está aumentando entre las personas de color.

Protección contra el sol: horas y condiciones ambientales

Los rayos ultravioletas (UV) son más intensos a ciertas horas del día o bajo ciertas condiciones:

- De 10 a.m. a 4 p.m.
- Donde haya ausencia de nubes densas
- Desde mediados de primavera hasta mediados de otoño
- En altitudes mayores

Es importante recordar que las condiciones ambientales al aire libre, especialmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m. de marzo a octubre, pueden compararse con una **cámara de radiación**. También, las superficies que reflejan la luz como el agua o el vidrio pueden dirigir rayos UV adicionales hacia la gente.

Factores personales que presentan riesgo de cáncer de piel

Aunque cualquier persona podría verse afectada con cáncer de piel, independientemente del color de su piel, aquellos de piel blanca corren mayor riesgo. Los individuos con mayor probabilidad de padecerlo frecuentemente tienen alguna de las siguientes características:

- Piel blanca
- Ojos azules, verdes o color avellana
- Cabello claro
- Pecas
- Tendencia a quemarse más que a broncearse
- Historial de quemaduras graves
- Tener muchos lunares (más de 50 a 100)
- Historial personal o familiar de cáncer de piel
- Trabajar al aire libre

La obligación de actuar por parte del personal encargado de seguridad

Puesto que muchos empleados pasan gran parte de su jornada al aire libre, el personal encargado de seguridad tiene una fuerte obligación de integrar las prácticas y los principios de protección contra el sol dentro de las actividades diarias (ver la plantilla adjunta sobre políticas de protección contra el sol). Además de proteger la salud de los empleados, este enfoque puede ayudar a protegerse de responsabilidades y litigios potenciales relacionados con cáncer de piel o quemaduras graves sufridas por empleados que trabajen al aire libre.

Proteja su piel cuidándose del sol

Prevención del cáncer de piel

Las estrategias recomendadas para reducir el riesgo de cáncer de piel son las siguientes:

- Reduzca la exposición al sol de 10 a.m. a 4 p.m., cuando los rayos ultravioletas son más intensos. (Esto es especialmente importante desde mediados de primavera hasta mediados de otoño).
- Póngase un sombrero de ala ancha (con un ala de, al menos, cuatro pulgadas) que genere una sombra que le proteja los ojos, nariz, cara, orejas y nuca.
- Use ropa holgada y de fibras densas que le proteja la mayor superficie de piel posible, de acuerdo a lo que el clima le permita.
- De ser posible, busque la sombra (árboles, estructuras físicas) para protegerse, especialmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m.
- Use lentes de sol que especifiquen en la garantía un 100 por ciento de protección UV y UVB (amplio espectro). Se le puede aplicar una capa de protección UV a lentes con graduación.
- Aplíquese protector solar abundantemente sobre la piel expuesta media hora antes de salir afuera. El envase del protector debe tener un Factor de Protección Solar – o SPF por sus siglas en inglés – de 15 o mayor, y especificar que posee protección de amplio espectro (UV y UVB). Se recomiendan protectores sin PABA para personas con pieles sensibles. Según las condiciones al aire libre, se debe volver a aplicar protector al menos cada dos horas.
- Se les recomienda a aquellas personas que tengan la piel sensible que cuando prueben el uso de algún nuevo protector solar, apliquen una pequeña porción sobre la piel para ver si muestran alguna reacción negativa dentro de las siguientes 24 horas.
- Use protector labial con un SPF de 15 o mayor.
- Evite salones, cámaras y lámparas de bronceado.

- **¡ADVERTENCIA!** No dependa exclusivamente de los protectores solares para protegerse contra el cáncer de piel. Mas bien, emplee, en la medida posible, una combinación de los consejos citados anteriormente.

Los supervisores de equipo deben servir como ejemplo aplicando ellos mismos las prácticas de protección contra el sol. Los empleados podrían reforzar su compromiso de protegerse contra el cáncer de piel haciendo uso de un sistema de apoyo entre compañeros (*buddy system*). Pueden llevarse a casa materiales educativos sobre protección contra el sol para fomentar que sus hijos empleen dichas estrategias.

En el plano personal, los empleados pueden usar un espejo de mano para hacerse una prueba de piel cada mes o cada tres meses buscando lunares u otras posibles señales de cáncer de piel de acuerdo a lo descrito anteriormente. Consulte al dermatólogo si sospecha tener algún problema. El cáncer de piel es relativamente fácil de ser tratado **siempre y cuando** se diagnostique en sus fases iniciales.

Proteja su piel cuidándose del sol

Tratamiento del cáncer de piel

Del 80 al 90 por ciento de los cánceres de piel son tratados con cirugía. Otras soluciones incluyen: terapia con radiación, electrodesecación (destrucción de tejidos por medio de calor), criocirugía (destrucción de tejidos por medio de congelación), terapia con láser y terapia con medicamentos.

Descripción del Programa de Prevención del Cáncer de Piel del Departamento de Servicios de Salud de California.

El material educativo sobre protección contra el sol para empresas con personal que trabaja al aire libre fue desarrollado por el Programa de Prevención del Cáncer de Piel (SCPP por sus siglas en inglés). La distribución de este material forma parte de una campaña más amplia para aumentar la conciencia pública y la práctica de conductas de protección contra el sol. El SCPP utiliza diversas modalidades educativas, desarrollo de políticas y producciones a través de medios de comunicación para lograr sus objetivos. Su principal enfoque son niños menores de 14 años, sus padres y otros proveedores de la salud, así como personal que trabaja al aire libre. En caso de tener alguna pregunta o comentario acerca del cáncer de piel o respecto al presente material, favor de contactar al SCPP:

California Department of Health Services
Skin Cancer Prevention Program
P.O. Box 997413, MS-7204
Sacramento, CA 95899-7413

(916) 449-5393
(916) 449-5414 Fax

amanthe@dhs.ca.gov
http://www.dhs.ca.gov/cpns/skin/index.html

Recuerde: ¡Proteja su piel cuidándose del sol!